

はじめよう！健康経営®セミナー

～中小規模法人部門～

開催日時

5月12日（金）
15:00～16:30

6月9日（金）
15:00～16:30

第一部



「わくわくチームが会社を変える 健康経営 ～職場活性の仕掛けづくり～」
NPO法人 健康経営研究会 副理事長 平野 治 氏
健康増進、コミュニケーションの活性化、生産性の向上、業績向上などのメリットが期待できる経済産業省所管の「健康経営」をわかりやすく解説します。健康経営の実践や、職場活性、組織の生産性向上には組織マネジメントが鍵となります。

第二部



「健康経営実践企業のご紹介」
三井住友海上あいおい生命保険株式会社
健康経営エキスパートアドバイザー 今村 匡 氏
健康経営を実践している企業様のご紹介やMSA生命でお力になれることをご紹介します。

第三部

5月 食事



「食生活改善からはじめる健康経営
～コミュニケーションの活性化にも～」
カゴメ株式会社 健康事業部 健康経営エキスパートアドバイザー 湯地 高廣 氏

1日3回ある食事に対して、意識・行動を改善する事で、健康に取り組むマインド・風土を醸成、そのポイントを伝授。
また、野菜摂取量と労働生産性に関するデータも紹介。

6月 睡眠



「質の高い睡眠をとるために」
西川株式会社
日本睡眠科学研究所認定
スリープマスター 田中 大地 氏

健康的な毎日を過ごすために重要な「睡眠」。生産性を高める手段として効果的な仮眠（パワーナップ）についてご紹介！
質の高い睡眠をとるために重要な要素についてもお話いたします。

参加方法：Zoom

参加費：無料
(定員500名先着)

対象：企業経営者
健康経営担当者

Zoom情報

5月12日（金） ID：927 3811 9033 パスコード：0512

6月9日（金） ID：918 7109 8830 パスコード：0609



申込方法

下記Formsへ直接お申込みください。

<https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=VEVZi81pYkWLwsPdLp3MRpdxU-9RNXhDrz12Wqlzv8pUM1RCNk5RMDcxTldJR0E4UDZDR1dJRUFKvy4u>

